

А.Д. Курицына
Научный руководитель ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Спорт – новый вид наркотиков

Многие для поддержания хорошей фигуры посещают спортзалы, постоянно выполняют физические упражнения даже за просмотром телевизора. И вроде бы нет ничего необычного в том, что люди получают удовольствие от тренировок. Но исследователи Университета Тафтса штата Массачусетс сделали открытие, что упорные, неограниченные нагрузки, вызывают зависимость.

Проводился эксперимент: лабораторные крысы были помещены в клетку, снабженную колесом для бега. Вскоре крыс разделили на две группы: тех, кто бегал и тех, кто пожелал отдыхать. Позже грызунов разделили снова – одна группа имела возможность питаться только один час в день, другая же – неограниченно.

Через определенное время крысам вкололи налтрексон – препарат, блокирующий действие наркотика. В итоге у крыс, активно бегающих, выявился «синдром отмены»: их поведение изменилось, началась ломка. Ярче всех симптомы были выражены у тех животных, что проявляли повышенный интерес к бегу и принимали пищу в минимальном количестве. Реакция пассивных особей на вещество была никакой, без различия в приемах пищи.

Руководитель опыта Робин Канарек сделал вывод: спортивные нагрузки сверх нормы вырабатывают гормоны удовольствия: эндорфин и дофамин. У человека происходят биохимические изменения, как и при принятии опиумных наркотиков (морфий или героин).

Даже когда цель (иметь отличную спортивную форму) достигнута, человек продолжает упорно тренироваться.

Вроде бы в этом нет ничего отрицательного: забросишь упражнения – станешь вялым, непривлекательным, слабым. Но зачастую, присутствует более весомая причина не прерывать занятия и человек ее не осознает. Некоторые спортсмены, даже простые любители признаются, что при занятиях спортом испытывают ощущения наподобие экстаза.

Если человек, знакомый с этими ощущениями, прерывает тренировку, он может впасть в депрессию или заболеть. Можно сказать, что они просто лишились привычки поддержания формы. Но им просто не хватает своей обычной «дозы».

К этой зависимости особенно склонны худеющие люди. Те, кто сочетает изнурительные занятия с жесткими диетами. Сначала физические упражнения используются как способ потери веса, а позже как необходимость. Человек продолжает изнурять себя, уже доводится до истощения, но остановиться не получается.

Если вы стали замечать, что вам плохо в случае, когда тренировка срывается, не может состояться; если вы занимаетесь до изнеможения и это доставляет удовольствие; если вы отказываетесь от встречи с друзьями, от времяпровождения с семьей и родными, отказываетесь от еды или сна – скорее всего, у вас «спортивная зависимость».

В некоторых случаях, для избавления от этой зависимости, стоит прибегнуть к помощи психолога или даже психиатра. Но чтобы этого не произошло, составьте идеальную норму нагрузок для вас.

Безусловно, спорт очень полезен, спорт – это жизнь. Но не следует забывать, что все хорошо в меру!